

強度	レッスン名		時間
4	▽BRO1EDM2	【ボイナビ】BRO1_EDM2(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2HH	【ボイナビ】BRO2_HH(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2CNM2	【ボイナビ】BRO2_CNM2(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2STR3	【ボイナビ】BRO2_STR3(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2LATIN	【ボイナビ】BRO2_LATIN(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2_WA4	【ボイナビ】BRO2_WA4(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2STR	【ボイナビ】BRO2_STR(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HARD	【ボイナビ】BRO3_HARD(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HOUSE	【ボイナビ】BRO3_HOUSE(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HH2	【ボイナビ】BRO3_HH2(サンドバッグ)	30分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
3(水) 19:30-20:30	3	ちょこっとチャレンジ下半身強化ヨガ	中村百華
6(土) 16:00-17:00	3	ちょこっとチャレンジ下半身強化ヨガ	中村百華
10(水) 13:30-14:30	4.5	パワーヴィンヤサ	平尾竜太郎
11(木) 18:00-19:00	1.5	柔軟性を上げるための陰ヨガ	平尾竜太郎
12(金) 10:30-11:30	3	目覚めの太陽礼拝	平尾竜太郎
12(金) 13:30-14:30	2.5	肩こり改善前鋸筋ヨガ	平尾竜太郎
13(土) 10:30-11:30	5	ダイナミックフローヨガ	平尾竜太郎
13(土) 17:30-18:30	2.5	お休み前の月礼拝	平尾竜太郎
15(月) 09:00-10:00	2.5	整え！肩まわり！巻き肩改善ヨガ	齋藤あおい
18(木) 13:30-14:30	1.5	股関節いたわるヨガ	弓山恵実
22(月) 09:00-10:00	1.5	股関節いたわるヨガ	弓山恵実
24(水) 15:00-16:00	3	ちょこっとチャレンジ下半身強化ヨガ	中村百華
26(金) 12:00-13:00	3	ちょこっとチャレンジ下半身強化ヨガ	中村百華
28(日) 09:00-10:00	3	ちょこっとチャレンジ下半身強化ヨガ	中村百華

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(火) 15:00-16:00	2	【1名限定】パーソナルレッスン60(¥16000)	👑 中西春城
3(水) 13:30-14:40	3	【¥2000】夏限定！タオルで変える体幹ピラティス	👑 中西春城
14(日) 10:30-12:00	3.5	【¥2400】slow vinyasa～心身の安定を養うグライディングヨガ～	👑 海野麻雪
14(日) 12:30-14:00	4	ポーズ練習～中級編～	平尾竜太郎
17(水) 16:30-17:40	3	【¥2000】嵐のヨガ～瞑想を深める～	👑 村上里菜
17(水) 19:00-20:30	3	【¥3000】Aparigraha～心を満たすヨガ～	👑 村上里菜

○ ... 常連レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	【注意事項】
★ ... マスターレッスン	△ ... アロマ使用レッスン	
◇ ... スクリーンヨガ	× ... 予約不要レッスン	● スケジュール、担当インストラクターは 予告なく変更する場合がございますので、 予めご了承ください。
◆ ... 箱開キックボクシング	SP ... 特別レッスン	● レッスンの開始時間を過ぎてしまった 場合はご受講いただけません。 お時間に余裕をもってお越しください。
▽ ... ボイナビ	WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)	

10分	10分	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名	レッスン後 10分講座



LAVA
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用 予約ページ	オンラインストア Lapre	オンラインヨガ UCHIYOGA+	LINE 公式アカウント	Instagram	Twitter
					